

CicloPuls®

CP 12L

BEDIENUNGSANLEITUNG
OPERATING MANUAL



Herzfrequenzmesser mit Kalorienanzeige und Display-Beleuchtung.
Heart rate monitor with calorie consumption and night-light-display.

Inhaltsverzeichnis

Herzlichen Glückwunsch!

Mit der **CICLO*Puls* CP 12L** haben Sie ein leistungsfähiges Herzfrequenzmessgerät erworben, das Ihnen bei Ihrem Training wertvolle Informationen liefern wird.
Die **CICLO*Puls* CP 12L** verfügt über modernste Elektronik und überzeugt durch eine lange Lebensdauer.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Trainieren mit der **CICLO*Puls* CP 12L**.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung genau durch.

Verpackungsinhalt:
1. Uhr mit Armbanduhr
2. Sendegurt
3. Elastischer Brustgurt (verstellbar)
Bedienungsanleitung

1. Allgemeines

Sport hält jung und fit. Wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich besser, sieht besser aus, ist belastbarer und hat eine bessere Fitness. Die **CICLO*Puls* CP 12L** ist das ideale Gerät zur Messung der Herzfrequenz, mit der das Training durch die einstellbaren Herzfrequenzgrenzen gesteuert und überwacht werden kann.
Bei Verlassen des eingestellten Herzfrequenzbereiches gibt die **CICLO*Puls* CP 12L** optischen und akustischen Alarm.
Zusätzlich berechnet die **CP 12L** den Kalorienverbrauch und hat eine integrierte Beleuchtung.

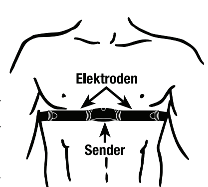
Achtung: Grundsätzlich sollte jeder, der ein Fitnesstraining beginnt, sich einer Gesundheitsprüfung unterziehen, besonders jedoch Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre und bei bekannten Vorerkrankungen oder körperlichen Beschwerden. Liegen insbesondere auch Risikofaktoren vor, wie zum Beispiel Rauchen, hoher Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Bewegungsmangel und Übergewicht, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Träger von Herzschrittmachern sollten Geräte zur Herzfrequenzmessung nur nach Absprache mit ihrem Arzt verwenden!

2. INBETRIEBNAHME

Grundsätzlich gilt:
- Eine Herzfrequenzmessung ist nur möglich, wenn der Sendegurt korrekt angelegt ist und die **CP 12L** innerhalb der Reichweite (ca. 70 cm) des Senders ist.
- Zum Starten des Empfängers in der **CP 12L**, kurz die Mode-Taste drücken. Empfängt die **CP 12L** länger als 5 Minuten kein Herzfrequenzsignal, schaltet sie automatisch in den Schlafmodus (im Display wird dann nur die Uhrzeit angezeigt).
  Durch kurzes Drücken der Mode-Taste wechselt die **CP 12L** wieder in den normalen Betriebsmodus (gleichzeitig wird damit auch der Empfänger für die Herzfrequenz eingeschaltet).
- Im Display blinkt ein Herzsymbol, wenn die **CP 12L** Signale vom Sendegurt empfängt.

2.1 Anlegen des Sendegurtes

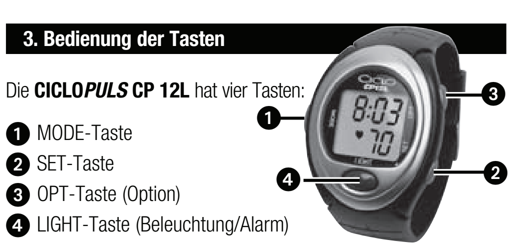


Der Sendegurt wird in den elastischen Brustgurt eingehängt und um den Oberkörper gelegt. Der Sender (Kunststoffteil mit Aufschrift) sollte über der Mitte des Oberbauches am Unterrand des Brustbeins liegen und die Aufschrift auf dem Sender muss (von vorne gesehen) lesbar sein (siehe Abb.).
Die links und rechts vom Sender in den Gurt eingearbeiteten Elektroden müssen Hautkontakt haben.

Den Gurt straff ziehen, so dass ein ständiger Kontakt während der Bewegung gewährleistet ist und er nicht abrutschen kann.
Sollte die **C*P* 12L** keine Herzfrequenz anzeigen, kann das an fehlendem Kontakt zwischen Haut und Elektroden liegen. Oft hilft es, wenn man die Elektroden und die darunter liegende Haut anfeuchtet.
Den besten Kontakt erreicht man mit einem Elektroden-Gel (in Apotheken erhältlich).

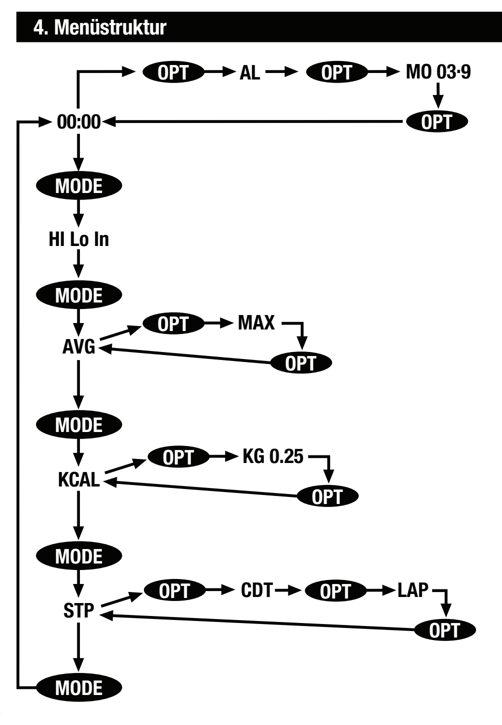
3. Bedienung der Tasten

Die **CICLO*PULS* CP 12L** hat vier Tasten:



❶ MODE-Taste
❷ SET-Taste
❸ OPT-Taste (Option)
❹ LIGHT-Taste (Beleuchtung/Alarm)

4. Menüstruktur



5. Einstellungen

Uhrzeit / 2. Zeitzone einstellen

Durch jeweils kurzes Drücken der MODE-Taste den Uhrzeit-Modus aufrufen (im oberen Display wird die Uhrzeit, im unteren die aktuelle Herzfrequenz angezeigt).

- SET-Taste ca. 2 Sek. drücken, bis die Anzeige "hold" im Display erlischt.
- SET-Taste jeweils kurz drücken, um zwischen 12- und 24-Stunden-Anzeige umzuschalten.
- Mit der MODE-Taste bestätigen ➔ nun blinkt bei der Uhrzeit die Stunde.
- Mit der SET-Taste die aktuelle Stunde einstellen.
- Mit der MODE-Taste bestätigen ➔ nun können die Minuten eingestellt werden.
- Mit der SET-Taste die Minuten einstellen.
- Mit der MODE-Taste bestätigen ➔ jetzt blinkt die Zeitzonen-Anzeige.
- Mit der SET-Taste die gewünschte Zeitverschiebung (in Stunden) einstellen.
- Mit der MODE-Taste speichern und zurück zum Uhrzeit-Modus.

Um zwischen Normalzeit und zweiter Zeitzone umzuschalten, im Uhrzeit-Modus die OPT-Taste 2 Sek. gedrückt halten.

Wecker / Alarm einstellen (max. 8 Alarme)

Im Uhrzeit-Modus durch kurzes Drücken der OPT-Taste den Alarm-Modus aufrufen.

- SET-Taste ca. 2 Sek. drücken, bis die Anzeige "hold" im Display erlischt.
- SET-Taste kurz drücken, um den Alarm ein- (ALL on) oder auszuschalten (off)
- Durch jeweils kurzes Drücken der OPT-Taste den gewünschten Wochentag auswählen (All = alle Wochentage, MO = Montag, TU = Dienstag, WE =Mittwoch, TH = Donnerstag, FR = Freitag, SA = Samstag, SU = Sonntag)
- Mit der MODE-Taste bestätigen ➔ nun blinkt bei der Alarmzeit die Stunde.
- Mit der SET-Taste die gewünschte Stunde einstellen.
- Mit der MODE-Taste bestätigen ➔ nun blinken bei der Alarmzeit die Minuten.
- Mit der SET-Taste die Minuten einstellen.
- Mit der MODE-Taste speichern und zurück zum Alarm-Modus.
- Zum Einstellen des nächsten Alarms wieder SET-Taste 2 Sek. drücken und wie oben fortfahren. Es können insgesamt 8 Alarme eingestellt werden.
- Durch jeweils 2 Sek. langes Drücken der OPT-Taste kann zwischen den verschiedenen Alarmen umgeschaltet werden.

Datum einstellen

Im Uhrzeit-Modus OPT-Taste zweimal kurz drücken, um den Datum-Modus aufzurufen (im oberen Display erscheint das Datum, z.B. Mo 03-9).

- SET-Taste ca. 2 Sek. drücken, bis die Anzeige "hold" im Display erlischt.
- Mit der SET-Taste das aktuelle Jahr (2003 bis 2053) einstellen.
- Mit der MODE-Taste bestätigen ➔ nun kann der Monat eingestellt werden.
- Mit der SET-Taste den aktuellen Monat einstellen.
- Mit der MODE-Taste bestätigen ➔ nun kann der Tag eingestellt werden.
- Mit der SET-Taste den aktuellen Tag einstellen.
- Mit der MODE-Taste speichern und zurück zum Datum-Modus.

Herzfrequenz-Obergrenze/Untergrenze einstellen

Hier kann eine Herzfrequenz-Ober- und Untergrenze eingestellt werden, bei deren Über- bzw. Unterschreiten die **CP 12L** einen optischen und (falls eingeschaltet) akustischen Alarm gibt.

Durch jeweils kurzes Drücken der MODE-Taste den Trainingszeiten-Modus aufrufen (im oberen Display wird wechselweise HI, Lo, In angezeigt).

- SET-Taste ca. 2 Sek. drücken, bis die Anzeige "hold" im Display erlischt.
- Im Display erscheint die Herzfrequenz-Obergrenze (HI). Der blinkende Wert kann mit der SET-Taste verändert werden (längeres Drücken der SET-Taste lässt die Zahlen schneller durchlaufen).

Wertebereich: 100 bis 240 Schläge pro Minute
- Mit der MODE-Taste bestätigen ➔ im Display erscheint jetzt die Herzfrequenz-Untergrenze (Lo).
- Mit der SET-Taste kann der gewünschte Wert eingestellt werden (längeres Drücken der SET-Taste lässt die Zahlen schneller durchlaufen). Wertebereich: 30 bis 179 Schläge pro Minute
- Mit der MODE-Taste zurück zum Trainingszonen-Modus.

Herzfrequenz-Alarm ein-/ausschalten

Durch kurzes Drücken der Light-Taste wird der akustische Herzfrequenz-Alarm ein- bzw. ausgeschaltet (im Display erscheint links das Symbol wenn der HF-Alarm eingeschaltet ist). Ist die aktuelle Herzfrequenz über oder unter den eingestellten HF-Grenzen, ertönt bei eingeschaltetem HF-Alarm alle 6 Sek. ein Signalton. Gleichzeitig wird damit auch der Tastenton ein- bzw. ausgeschaltet. Das Ein- bzw. Ausschalten funktioniert in jedem Modus.

Kalorienverbrauch einstellen

Damit die **CP 12L** den Kalorienverbrauch richtig berechnen kann, müssen Geschlecht, Gewicht und Tätigkeit eingeben werden.
Durch jeweils kurzes Drücken der MODE-Taste den Kalorien-Modus aufrufen (im oberen Display wird KCAL angezeigt).
- SET-Taste ca. 2 Sek. drücken, bis die Anzeige “hold” im Display erlischt.
- Im Display erscheint das Geschlecht (M = Mann /F = Frau) und kann durch kurzes Drücken der SET-Taste verändert werden.
- Mit der MODE-Taste bestätigen ➔ im Display blinkt jetzt das Gewicht.
- Mit der SET-Taste kann der gewünschte Wert eingestellt werden (längeres Drücken der SET-Taste lässt die Zahlen schneller durchlaufen). Wertebereich: 20 bis 225 kg

Hinweis: Um von kg auf engl. Pfund (lb) umzuschalten, kurz die OPT-Taste drücken.
- Mit der MODE-Taste bestätigen –> im Display blinkt jetzt der Kalorienparameter.
- Mit der SET-Taste kann jetzt ein Kalorienparameter (00010 bis 00131) eingestellt werden.
  Richtlinien für Kalorienparameter: z.B. Jogging 00036-00069, Aerobic 00047-00061, Radfahren 00029-00079 (z.B. bei leichtem Joggen einen niedrigen Wert einstellen, bei intensivem Joggen einen höheren).
- Mit der MODE-Taste speichern und zurück zum Kalorien-Modus.

Damit die Kalorien berechnet werden, muss während des Trainings die Stoppuhr laufen.
Durch kurzes Drücken der OPT-Taste während der Trainingssequenz wird der bisher erfolgte Fettabbau (max. 1,3 kg) angezeigt.

Countdown einstellen (max. 9 Std., 59 Min.)

Im Stoppuhr-Modus OPT-Taste kurz drücken um den Countdown einzustellen.
- MODE-Taste 2 Sek. lang drücken, bis die Anzeige “hold” im Display erlischt.
- Mit der SET-Taste die gewünschte Stunde (0-9) einstellen.
- Mit der MODE-Taste bestätigen –> nun können die Minuten eingestellt werden.
- Mit der SET-Taste die gewünschten Minuten einstellen.
- Mit der MODE-Taste speichern und zurück zum Countdown-Modus.

Durch kurzes Drücken der SET-Taste wird der Countdown gestartet bzw. gestoppt (siehe Kap. 6).

6. Betriebsmodus

Die fünf **Hauptfunktionen** der **CP 12L** werden mit der **Mode-Taste** angewählt. Die dazugehörigen **Unterfunktionen** durch jeweils kurzes Drücken der **OPT-Taste**. Um **zurück** zur jeweiligen **Hauptfunktion** zu gelangen, erneut **OPT-Taste** drücken.

Die aktuelle Herzfrequenz wird bei jeder Funktion in der unteren Hälfte des Displays angezeigt.
Ist die aktuelle Herzfrequenz über bzw. unter den eingestellten Herzfrequenzgrenzen, blinkt der angezeigte Wert und ein aufwärts bzw. abwärts gerichteter Pfeil zeigt an, ob die aktuelle Herzfrequenz über (Pfeil nach oben) oder unter (Pfeil nach unten) den Grenzen ist. Wenn der Herzfrequenzalarm eingeschaltet ist, ertönt zusätzlich ein akustisches Signal.
Hinweis: Damit die **CP 12L** alle Funktionen berechnet und anzeigt, muss die Stoppuhr gestartet werden.

Uhrzeit-Modus

Zeigt im oberen Display die Uhrzeit und im unteren die aktuelle Herzfrequenz an.
Unterfunktionen: Alarmzeit / Datum

HI/Lo/In-Modus (Zielzonenspeicher)

Hier wird im 2-Sek.-Wechsel die Trainings-Zeit oberhalb (**HI**), unterhalb (**Lo**) und innerhalb (In) der eingestellten Herzfrequenzgrenzen angezeigt. Diese Werte werden nur berechnet, wenn die Stoppuhr läuft.

AVG-Modus (Durchschnitts-Modus)

Zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz an. Durch kurzes Drücken der OPT-Taste wird die höchste bisher gemessene Herzfrequenz angezeigt (MAX). Diese Werte werden nur berechnet, wenn die Stoppuhr läuft.

Kalorien-Modus (Kcal)

Zeigt im Display die bisher verbrauchten Kalorien an. Der Kalorienverbrauch wird nur bei laufender Stoppuhr berechnet.
Durch kurzes Drücken der OPT-Taste wird der bisherige Fettverbrauch (max. 1,3 kg) angezeigt (nur bei laufender Stoppuhr).

Stoppuhr-Modus (STP)

Zum Starten/Stoppen der Stoppuhr im Stoppuhr-Modus die SET-Taste kurz drücken.
Unterfunktionen: Countdown (CDT) / Rundenzeit (LAP) / Erholungsherzfrequenz (R = recovery heart rate)

Um die Funktion Erholungsherzfrequenz ein- bzw. auszuschalten, im Stoppuhr-Modus die OPT-Taste 2 Sek. lang drücken (Display zeigt dann **R on** bzw. **R off**). Als Erholungsherzfrequenz wird der Wert bezeichnet, der 3 Minuten nach Starten der Erholungsherzfrequenzfunktion gemessen wird.

Wenn die Funktion **Erholungsherzfrequenz ausgeschaltet** ist:
- SET-Taste kurz drücken ➔ Trainingszeit starten.
- SET-Taste kurz drücken ➔ Trainingszeit stoppen.
- SET-Taste kurz drücken ➔ Trainingszeit läuft weiter.
- SET-Taste 2. Sek. lang drücken ➔ Trainingszeit zurücksetzen (damit werden auch die Kalorienanzeige, Durchschnitts- und Maximalherzfrequenz und der Zielzonenspeicher auf Null gesetzt).

Wenn die Funktion **Erholungsherzfrequenz eingeschaltet** ist:
- SET-Taste kurz drücken ➔ Trainingszeit starten.
- SET-Taste erneut kurz drücken ➔ Erholungsherzfrequenz (3 Min.) messen:

Das Display wechselt nach 5 Sek. die Anzeige. Im oberen Display werden 3 Minuten zurück gezählt, ein Signalton zeigt das Ende der Messung an. Im oberen Display wird jetzt der beim Starten der Funktion gemessene Wert und im unteren Display die aktuelle Herzfrequenz angezeigt.
- SET-Taste 2 Sek. lang drücken ➔ Beenden der Erholungsherzfrequenz-Funktion, zurück zum Stoppuhr-Modus.

Countdown starten

Im Stoppuhr-Modus OPT-Taste kurz drücken, im Display erscheint der eingestellte Countdown (CDT).
Durch kurzes Drücken der SET-Taste wird der Countdown gestartet, die angezeigte Zeit zählt zurück bis auf Null. Nach Ablauf des Countdowns ertönt ein Alarmsignal. Durch 2 Sek. langes Drücken der SET-Taste wird der Countdown wieder auf die eingestellte Zeit zurückgesetzt.
Um zurück zum Stoppuhr-Modus zu gelangen, OPT-Taste zweimal kurz drücken.

Rundenzeiten stoppen (max. 16 Trainingsrunden)

Mit der **CP 12L** können bis zu 16 Rundenzeiten (und die durchschnittliche Herzfrequenz der jeweiligen Runde) gespeichert werden.
Im Stoppuhr-Modus OPT-Taste zweimal kurz drücken, im Display erscheint oben die Rundenzeit-Funktion (LAP) .
SET-Taste kurz drücken, um die Rundenzeitmessung zu starten (max. Rundenzeit = 99 Min. 59 Sek.).
Durch erneutes Drücken der SET-Taste wird die Zeitmessung für die aktuelle Runde beendet und die nächste Runde begonnen. Dabei blinkt die Zeit der beendeten Runde für 5 Sek., bevor die nächste Runde angezeigt wird.
Um die Rundenzeitmessung zu beenden, MODE-Taste kurz drücken.
Sollen die gespeicherten Rundenzeiten gelöscht werden, anschließend MODE-Taste 2 Sek. drücken.
Um zurück zum Stoppuhr-Modus zu gelangen, nach Beenden der Rundenzeitmessung OPT-Taste kurz drücken.

Rundenzeitenspeicher

Um die gespeicherten Runden, die Gesamtzeit, die Rundenanzahl, die durchschnittliche Rundenzeit und die durchschnittliche Herzfrequenz anzeigen zu lassen, nach Beenden der Rundenzeitmessung die MODE-Taste 2 Sek. lang drücken.
Im oberen Display wird im 2 Sek.-Wechsel die Gesamtzeit der Runden und die Rundenanzahl mit durchschnittlicher Rundenzeit angezeigt. Im unteren Display wird die durchschnittliche Herzfrequenz aller Runden angezeigt.
Um die einzelnen Runden aufzurufen, SET-Taste jeweils kurz drücken. Im Display erscheint oben jeweils die Nummer der jeweiligen Runde und die Rundenzeit, im unteren Display die durchschnittliche Herzfrequenz der jeweiligen Runde.
Durch kurzes Drücken der MODE-Taste zurück zum Rundenzeitenspeicher. Um anschließend wieder in den Stoppuhr-Modus zu gelangen, OPT-Taste kurz drücken.

***Reset* - CP 12L** auf Werkseinstellung zurücksetzen

Zum Zurücksetzen bzw. Löschen aller Werte und aller Einstellungen wie folgt vorgehen:
1. Alle 4 Tasten gleichzeitig ca. 3 Sek. drücken, im Display erscheinen alle Segmente.
2. Jetzt die SET-Taste kurz drücken, die Uhr zählt von 3 bis 0 zurück.
3. Nun die MODE-Taste kurz drücken (Signalton ertönt) und sofort die OPT-Taste kurz drücken, damit befindet sich die **CP 12L** wieder im Auslieferungszustand.

7. Batteriewechsel:

Batterie der CP 12L:

Der Batteriewechsel kann von einem Uhrmacher (am besten mit Hilfe dieser Anleitung) oder – handwerkliches Geschick vorausgesetzt – selbst ausgeführt werden. Als Werkzeug werden ein feiner Kreuzschlitz-Schraubendreher und eine Nadel benötigt. Eine Pinzette erleichtert das Hantieren mit den kleinen Schrauben.
Achtung: Bei einem Batteriewechsel werden alle Werte und Einstellungen gelöscht.
- Alle individuellen und notwendigen Werte notieren.
- Die Uhr mit dem Display nach unten auf eine saubere, nicht kratzende Unterlage legen.
- Die vier Schrauben lösen und die Bodenplatte entfernen.
- Mit Hilfe einer Nadel die Haltespange der Batterie am oberen Ende lösen.
- Alte Batterie entfernen und eine neue CR2032 Lithium-Batterie mit dem Pluspol nach oben einlegen.
- Die Haltespange für die Batterie wieder einhängen.
- Überprüfen, ob die Gummidichtung für den Metalldeckel noch richtig eingelegt ist, um die Wasserdichtheit zu erhalten.
- Die Bodenplatte auflegen und mit den vier Schrauben befestigen (über Kreuz und ohne Gewalt!).
- Das Display, die Tasten und den akustischen Alarm überprüfen. Sollte eine Taste nicht funktionieren, so ist möglicherweise das Innenteil nicht richtig eingelegt!
- Es kann vorkommen, dass beim Batteriewechsel der Prozessor

nicht richtig zurückgesetzt wird, dann zeigt das Display unsinnige Werte oder gar nichts an. In diesem Fall die neue Batterie entfernen, ca. 20 Sekunden warten und erneut einsetzen.
- Die individuellen und notwendigen Werte wieder einstellen. Wird der Batteriewechsel nach dieser Anleitung gewissenhaft durchgeführt, wird der Garantieanspruch nicht beeinträchtigt.

Batterie des Sendegurtes:
Den Batteriedeckel auf der Rückseite aufdrehen und alte Batterie entfernen. Eine neue Batterie Typ CR2032 mit dem Pluspol nach oben einlegen und Deckel wieder zuschrauben.
Bitte die entleerten Batterien nicht in den Hausmüll werfen, sondern fachgerecht entsorgen.

8. Störungsbeseitigung

Keine oder unsinnige Anzeige im Display
- Batterie überprüfen

Schwarzes Display
bzw. Display-Anzeige reagiert zu langsam
- Temperatur ist zu hoch (über 50°C) bzw.
- Display war zu lange direktem Sonnenlicht ausgesetzt
- Temperatur ist zu niedrig (unter 0°C)

Signaltöne in regelmäßigen Abständen
- überprüfen, ob der Herzfrequenzalarm eingeschaltet ist

Keine Herzfrequenzanzeige im Display bzw.
angezeigter Wert falsch oder schwankend
- Empfänger ist nicht eingeschaltet: MODE-Taste drücken
- Sendegurt überprüfen
- Haut zu trocken / zu kalt
- Abstand zwischen **CP 12L** und Sendegurt zu groß, (sollte nicht mehr als 70 cm betragen)
- Störung z.B. durch Hochspannungsmasten, andere Herzfrequenzmessgeräte, Handys, etc.

Nach Verlassen des Störbereichs erscheint wieder die normale Anzeige.

9. Reinigung und Pflege

Vor direktem Sonnenlicht, Hitze und Frost (unter 0°C und über 50°C) schützen.
Reinigen des Herzfrequenz-Sendegurtes:
Der Sendegurt mit seinen eingearbeiteten Spezialelektroden darf nicht in der Waschmaschine gewaschen werden.
Zum Reinigen den Sendegurt vorsichtig mit einem synthetischen Waschmittel abwischen. Dies gilt besonders nach Kontakt mit Salzwasser.
Nicht in der prallen Sonne trocknen lassen. Der elastische Brustgurt selbst ist waschbar, muss aber vor der Verwendung gut getrocknet sein.
Auch die Uhr sollte nach Kontakt mit Salzwasser und bei starkem Schweiß feucht abgewischt werden. Bei Wasserkontakt darauf achten, dass keine Taste betätigt wird.

10. Garantiebedingungen

Wir gewähren dem Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum nach unten stehenden Bedingungen.
Innerhalb dieser Garantiezeit beheben wir unentgeltlich Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Material- und/oder Herstellungsfehler beruhen.
Ausgeschlossen von der Garantie sind Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung/Handhabung, kommerziellen Gebrauch oder Unfall/Sturz verursacht sind. Ebenfalls von der Garantie ausgenommen sind Verschleißteile und gebrochene Gehäuse des Gerätes oder der Sender.
Die Garantieleistung erfolgt nach unserer Wahl durch Reparatur oder Austausch mangelhafter Teile. Durch eine Garantieleistung tritt keine Verlängerung der Garantiezeit ein. Die Garantie deckt keine direkten oder indirekten Schäden oder Folgeschäden, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
Im Garantiefall wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder Ihren lokalen Distributor oder schicken Sie das Gerät mit dem Kaufbeleg (Datum) und allen Zubehörteilen ausreichend frankiert an:
CICLO SPORT SERVICE
K. W. Hochschorner GmbH
Konrad-Zuse-Bogen 8
D-82152 Krailling
Telefax: 089 / 8 59 63 01
E-Mail: ciclo-service@ciclosport.de

Bitte lesen Sie vor Einsendung des Gerätes nochmals sorgfältig die Bedienungsanleitung durch und überprüfen Sie die Batterie.
Bei berechtigten Garantieansprüchen wird das reparierte Gerät oder ein Austauschgerät kostenlos zurückgesandt.

Reparatur:
Wird das Gerät zur Reparatur eingesandt oder wird ein Garantieanspruch nicht anerkannt, erfolgt eine Reparatur bis Euro 19.- automatisch.

11. Technische Daten

CP 12L
Spritzwasserfest (zum Schwimmen nicht geeignet)
Umgebungstemperatur: 0°C bis 50°C
Batterie: CR2032 Lithium
Durchschnittliche Lebensdauer der Batterie:
1 Jahr (bei durchschnittlicher Nutzung 1 Stunde/Tag)
Sendegurt
Umgebungstemperatur: 0°C bis 50°C
Batterie: CR2032 Lithium
Durchschnittliche Lebensdauer der Batterie:
2 Jahre (bei durchschnittlicher Nutzung 1 Stunde/Tag)
Sendefrequenz: 5,3 kHz

Garantieschein

Absender:

____

Name

____

Vorname

____

Straße, Nr.

____

PLZ/Ort

____

Telefon (tagsüber)

____

Fax

____

E-Mail

Nach Ablauf der Garantie sollen Reparaturen bis Euro _____________ ___ durchgeführt werden.

Grund der Einsendung:

____

____

____

____

____

____

____

Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten (Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem für diese Geräte)

Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall zu behandeln ist, sondern an einer Annahmestelle für das Recycling von elektrischen oder elektronischen Geräten abgegeben werden muss. Durch Ihren Beitrag zum korrekten Entsorgen dieses Produkts schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen. Umwelt und Gesundheit werden durch falsches Entsorgen gefährdet. Materialrecycling hilft den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern. Weitere Informationen über das Recycling dieses Produkts erhalten Sie von Ihrer Gemeinde, den kommunalen Entsorgungsbetrieben oder dem Geschäft, in dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

Irrtum und technische Änderungen vorbehalten.



Content

Congratulations!
You have purchased a high-performance heart rate monitor which will provide you with extremely important information for your training routine.
CICLO*Puls* CP 12L is fitted with state of the art electronic equipment and you will be surprised by its long life span.
We are sure that you will obtain excellent results with **CICLO*Puls* CP 12L**.
Please read these operating instructions carefully.

Table of contents:
1. Watch with wristband
2. Transmitter belt
3. Adjustable elastic chest belt
Operating instruction

1. GENERAL INFORMATION

Sport helps keep the human body young and fit. Whoever carries out regular sports activities will feel the benefits first hand – feeling healthier, fitter and able to work hard.
CICLO*Puls* CP 12L is the ideal device for measuring heart rate, and guiding and monitoring a training routine by setting upper and lower heart rate values. If the upper or lower heart rates are exceeded, **CP 12L** emits an optical and acoustic warning signal.
The **CP 12L** also calculates the calories consumed.

Warning: whoever carries out sport should have a general medical check up on his/her general state of health - especially beginners, persons older than 35 years of age and anyone who has suffered from illnesses or injuries in the past. It is recommended that a doctor be consulted in any case in the presence of risk factors, such as smoking, high blood pressure, high cholesterol values, diabetes, lack of exercise and excess weight.

People with pacemakers should consult their doctor before using any heart rate measurement device!

2. GETTING GOING

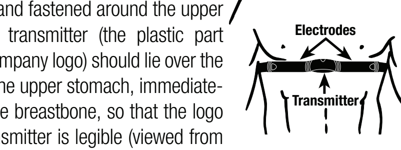
The following general rules apply:

Measurement of the heart rate is only possible if the transmitter belt is fitted correctly and the CP 12L lies within the transmitter's reception range (approx. 70 cm).

- Press the Mode button to start the receiver fitted in the **CP 12L**. If the **CP 12L** does not receive any heart rate signal for more than 5 minutes it automatically switches off, and remains in standby mode. If the Mode button is pressed, the **CP 12L** returns to the normal operation mode (the heart rate receiver will also start at the same time).
- A heart-shaped symbol will flash on the display when the **CP 12L** receives the heart rate signals from the transmission belt.

2.1 Putting on the heart rate transmission belt

The transmitter belt is hung in the elastic chest belt and fastened around the upper body. The transmitter (the plastic part with the company logo) should lie over the middle of the upper stomach, immediately below the breastbone, so that the logo on the transmitter is legible (viewed from the front) (see illustration). The electrodes in the belt, to the right and left of the transmitter, must be in contact with the skin.



Pull the belt tight so that it cannot slip and constant contact with the body is guaranteed during movement.

If the **CP 12L** fails to display any heart rate, it probably means that there is no contact between the skin and the electrodes. Moistening the electrodes and the underlying skin often helps. Best results are obtained if electrode gel is used (available from pharmacies).

3. USING THE BUTTONS

The **CICLO*PULS* CP 12L** has four buttons:

❶ MODE-button
❷ SET-button
❸ OPT-button (Option)
❹ LIGHT-button

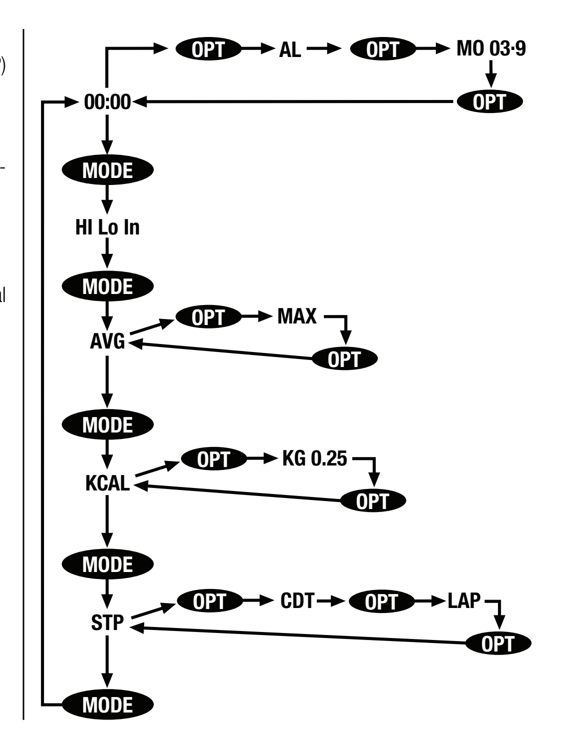
Mode button
For switching between various modes. Shortly press in Time mode ➔ Training zone mode ➔ Heart rate mode (AVG) ➔ Kilocalorie mode (KCAL) ➔ Stop watch mode (STP) ➔ Time mode.

Option button
For switching over from time mode ➔ Alarm (AL) ➔ Date ➔ Time mode.
From heart rate mode ➔ Average heart rate (AVG) ➔ Maximum

heart rate (MAX) ➔ Average heart rate (AVG).
From stop watch mode (STP) ➔ Timer (CDT) ➔ Lap times (LAP) ➔ Stop watch mode (STP).

Set button
For setting upper and lower heart rate, time, date, alarm time, timer, calorie consumption parameters.
For starting of timer and training and lap times.

Alarm/light button
For switching on backlight and activating/deactivating the signal tone.



4. SETTINGS

Setting the time (initial display 0.00)
CP 12L in time mode (Display: **00:00**).
- Press SET-button for approx. 2 sec. until "hold" disappears.
- Press SET-button to choose between AM and PM displays.
- Confirm with MODE-button ➔ hour is blinking.
- Set the current hour with SET-button.
- Confirm with MODE-button ➔ minutes are blinking.
- Set the minutes with SET-button.
- Confirm with MODE-button ➔ second time zone display is blinking.
- Set the time shift with SET-button.
- Return to time mode with MODE-button .
- Hold OPT-button approx. 2 sec. ➔ switch between normal time and second time zone.

Setting the alarm time (max. 8 alarms)
CP 12L in alarm time mode (Display: **AL**).
- Press SET-button for approx. 2 sec. until "hold" disappears.
- With SET-button set alarm on (All on) or (off).
- With OPT-button set the week day for the first alarm.
- Confirm with MODE-button ➔ hour is blinking.
- With SET-button set the hour.
- Confirm with MODE-button ➔ minutes are blinking.
- With SET-button set the minutes.
- With MODE-button return to the alarm time mode.
- Hold OPT-button for approx. 2 sec. ➔ switch-over between alarms 1 to 8. Setting of the alarms 2 to 8 is analogous.

Setting the date
CP 12L in date mode (Display: date e.g. **Mo 03-9**).
- Press SET-button for approx. 2 sec. until "hold" disappears.
- With SET-button ➔ set year (2003 to 2053) .
- Confirm with MODE-button ➔ month is blinking.
- With SET-button set the month.
- Confirm with MODE-button. Set the day.
- With MODE-button return to the date mode.

Setting the heart rate limits (training zones)
CP 12L in training zone mode (Display alternatives: **HI, Lo, In**, shows the training time in, above and below the heart rate limits).
Set upper and lower limit value
- Press SET-button for approx. 2 sec. until "hold" disappears.
- Press SET-button to set the upper limit value (HI) between 100 and 240.
- Confirm with MODE-button ➔ lower limit value is blinking.
- Press SET-button to set the lower limit value (Lo) between 30 and 179.
- Return to training zone mode with MODE-button.

Heart rate alarm on/off
Shortly press the light-button to turn the alarm on/off (a symbol will appear in the left of the display when the heart rate alarm is

turned on).
The alarm will sound every 6 seconds if the heart rate is above or below the set heart rate limits.

Setting the calorie consumption
Set sex, weight and activity (necessary for the calculation of the consumed calories).
CP 12L in calorie mode (Display: **KCAL**).
- Press SET-button for approx. 2 sec. until “hold” disappears.
- With SET-button select the sex **M** (male) or **F** (female).
- Confirm with MODE-button ➔ weight is blinking.
- With SET-button set weight (from 20 to 225 kg).

Note: you can choose between kgs and engl. pounds (lbs) with OPT-button.
- Confirm with MODE-button ➔ calorie parameter is blinking.
- With SET-button set calorie parameter (00010 to 00131). Guidelines: Jogging 00036-00069, aerobics 00047-00061, cycling 00029-00079.
- With MODE-button return to calorie mode.

For the calorie consumption to be calculated, the stop watch must be started.
Press the OPT-button during the training sequence to show the reduction of fat which has occurred (max. 1,3 kg).

5. Operating mode

The display will show the current heart rate during your training. When the current heart rate is above or below the set heart rate limits, the value will start blinking and an upward or downward pointing arrow will show if the value is above or below the set limits. An additional alarm can be set which will sound when values drop/rise. The arrows/alarm will disappear as soon as the current heart rate is within the set heart rate limits.

Stop watch mode
CP 12L in stop watch mode (Display: **STP**).
- Press OPT-button for approx. 2 sec to switch on (**R on**) or off (**R off**) the recuperating heart rate function.

If recuperating heart rate function is switched off:
- Press SET-button ➔ start training time (stop watch).
- Press SET-button ➔ stop training time.
- Press SET-button ➔ training time continues.
- Press SET-button for 2 sec. ➔ reset training time (this also resets average heart rate, maximum heart rate and calorie counter).

If recuperating heart rate function is switched on:
- Press SET-button ➔ start training time.
- Press SET-button ➔ start recuperating heart rate function R (3 min.):

The respite time is displayed for 5 sec., the watch counts down from 3 min. to 0. A signal tone marks the end of the rest period. The heart rate (stored at the start of the recuperating heart rate function) is displayed on the upper line and the current heart rate on the lower line.
- Press SET-button for 2 sec. ➔ ending of the recuperating heart rate function R.
- Press again SET-button for 2 sec. ➔ reset training time.
- Press shortly SET-button ➔ training period continues.

Countdown timer mode (max. 9 hrs, 59 min.)
CP 12L in countdown mode (Display: **CDT**)
- Press MODE-button for 2 sec. until “hold” disappears.
- With SET-button set the hours (0-9).
- Confirm with MODE-button ➔ minutes are blinking.
- With SET-button set the minutes.
- With MODE-button return to the countdown mode.
- With SET-button start or stop the countdown timer.
- Alarm sounds and 0:00:00 appears after the countdown time has expired.
- Press SET-button for 2 sec. ➔ set initial value.

Lap time mode (max. 16 training laps)
CP 12L in lap time mode (Display: **LAP**)
- With SET-button start the lap time measurement.
- With SET-button stop the time measurement for the current lap. The time measurement for the next lap starts automatically.

Max. lap time = 99 min., 59 sec.
- Press MODE-button to stop the time measurement without starting the next lap.

Lap time memory
Retrieving total time, number of laps, average lap time and average heart rate from the memory.
- Press MODE-button for approx. 2 sec. In 2 sec. intervals the total time and number of laps with average lap time and average heart rate are displayed. (LAP AVG).
- Press SET-button several times to call up individual lap times.
- With MODE-button leave memory ➔ back to lap time mode.
- Press SET-button for 2 sec. ➔ delete lap times.

Power saving mode (display shows only time)
No signal reception ➔ after approx. 5 min. **CP 12L** will switch to power saving mode.

To reset the CP 12L
1. Press all 4 buttons for approx. 3 sec.
2. Press SET-button, the watch counts from 3 to 0.
3. Press MODE-button, and then OPT-button ➔ delivery setting.

6. Information on batteries

The battery in the CP 12L should last for approximately 1 year and the battery in the chest belt should last for approximately 2 years (based on an average use of 1 hour per day).

CP 12L battery:
The battery can be changed by a watchmaker (preferably with the help of these instructions), or personally by the user, if sufficiently dextrous. The tools required are a crosspoint screwdriver and tweezers to handle the small screws.
N.B.: Changing the battery erases all values and settings.
- Take note of all personalised values and those to be inserted.
- Place the watch on a clean, non-scratch surface with the display facing downwards.
- Loosen the four screws and remove the protective base plate.
- Use a pin to loosen the battery fixing clip on the upper side.
- Remove the old battery and fit a new CR2032 lithium battery, with the positive pole facing upwards.
- Relock the battery fixing clip.
- Check that the rubber gasket for the metal cover is still positioned correctly, to keep the device watertight.
- Replace the protective base plate and fix it with the four screws (crosswise and without too much force!).
- Check the display, the buttons and the acoustic alarm.
  If a button does not work correctly, check that the innerpart has been positioned correctly!

- It can occur that the processor is not correctly reset after changing the battery. If this happens, meaningless values, or no values at all, may appear on the display. In this case, remove the new battery, wait approximately 20 seconds and re-insert the battery.
- Reset the personal values and those to be inserted.
  If the battery is changed correctly, in accordance with the instructions, the warranty is still valid.

Transmitter belt battery:
Unscrew the battery cover in an anticlockwise direction and remove the old battery. Fit a new CR2032 lithium battery, with the positive pole facing upwards, and replace the cover.

Dispose of batteries in a safe and responsible manner.

7. Troubleshooting

No or random values on Display
- Check battery

Display is black or reacts too slow:
- Temperature to high or low (min. 0 - max. 55 ºC)
- Display was too long in the direct sun
- Check battery

Alarm sounds in regular intervals:
- Check if heart rate alarm is switched on

The heart rate is not displayed/wrong/fluctuant:
- Receiver is not turned on: press Mode-button
- Check transmitter belt
- Skin is too dry/cold
- Distance between **CP 12L** and the belt is too big (no more than 70 cm)
- Interference of foreign devices such as pylon, other heart rate monitors, mobile phones etc.

The values will return to normal when away from foreign devices.

8. Cleaning and care

Please protect **CP 12L** from direct sunlight, heat and frost (avoid temperatures under 0°C and over 50°C)

Washing the heart rate belt
The transmitter belt with the built in electrodes is not allowed to be put into the washing machine! To clean the belt, carefully hand-wash it with using a synthetic washing powder or liquid. This is especially vital after it has come into contact with salt water. Do not leave in the direct sun to dry! The elastic belt is washable but must be dry before using it.

The watch should also be cleaned (with a moist cloth) after coming into contact with either salt water or sweat. Make sure not to press any buttons when watch is in contact with water.

9. Warranty

We offer a guarantee for 2 years from the date of purchase on the **CP 12L**. The guarantee is limited to material and processing faults. Broken transmitters, or damages of wasted parts of **CP 12L** are excluded from the guarantee.
The guarantee is valid only if the computer, with accessories, has been handled and maintained carefully and according to operating instructions.
The guarantee will take place through changes of or repairing the defective parts. The guarantee doens't cover direct, indirect or subsequent damages which are related to the product.
This guarantee doesn't limit any rights of the consumer (considering relative national law) in respect to the dealer.
To return the CP 12L under conditions/terms of the guarantee, **please refer to your dealer or your local distributor**. Or send the computer with the proof of purchase (date) and all accessories and with sufficient postage to:

CICLO SPORT Service
K.W. Hochschorner GmbH
Konrad-Zuse-Bogen 8
D-82152 Krailling
GERMANY

Telefax +49 / 89 / 859 63 01
E-Mail ciclo-service@ciclosport.de

Before sending your device, please read the instructions carefully, especially Section 7 (Troubleshooting), to check whether a fault actually exists.
If a warranty claim is accepted, either a replacement device will be provided or the faulty device will be repaired and returned.

If the device is sent for repair, or the warranty claim is not accepted, repairs up to the value of 19 Euros will be carried out automatically. If the cost of the repairs exceeds this amount, the owner of the device will be notified in advance. The repaired device will be returned against payment.

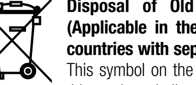
Answers to queries about products (FAQ) can be found on the CICLOSPORT website:
http://www.ciclosport.de

Other queries can also be sent by e-mail to the CICLOSPORT Customer Care Service at: ciclo-service@ciclosport.de

10. Technical data

CP 12L
Water resistance: up to 20 m, not to be used while swimming (ensure that no button is pressed when the device is in contact with water)
Min and max temperature: 0°C bis 50°C
Battery: CR2032 Lithium
Average battery life:
1 year (average use of one hour per day)

Transmitter belt
Min and max temperature: 0°C bis 50°C
Battery: CR2032 Lithium
Average battery life:
2 years (average use of one hour per day)
Transmitting frequency: 5,3 kHz



Disposal of Old Electrical & Electronic Equipment (Applicable in the European Union and other European countries with separate collection systems)
This symbol on the product or on its packaging indicates that this product shall not be treated as household waste. Instead it shall be handed over to the applicable collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. The recycling of materials will help to conserve natural resources. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local city office, your household waste disposal service or the shop where you purchased the product.

Subject to technical alterations and fault.

Guarantee certificate:

Sender:

Name

First name

Street, No.

Code/Location

Telephone (during the day)

Fax

E-Mail

Reason for return:

After expiry of the guarantee:

Repairs should be carried out up to a value of Euro ____________